



BOLETIN INFORMATIVO Nº2

Una vez más, desde Apoyo Integral S.A.D SL tenemos el placer de presentarles el nuevo número de nuestro boletín informativo.



“ **ENVEJECER EN CASA**” se ha convertido en un objetivo común de las políticas sociales de atención a las personas mayores.

En consecuencia, los servicios de atención deben disponerse en torno al domicilio, lo que ha dado y esta dando lugar a la aparición de una amplia gama de modalidades de atención. Entre ellas el servicio de ayuda a domicilio ocupa un lugar destacado de cara a propiciar/facilitar el mantenimiento de la persona en su medio de vida habitual, por lo que es uno de los servicios más importantes y efectivos de cara a hacer operativo este lema. En todo caso debe de quedar claro que el principal objetivo que persigue el SAD es el incremento de la autonomía personal en el medio habitual de vida de los usuarios/as del servicio.



CONSEJOS SALUDABLES: HOY HABLAMOS DEL... "ALZHEIMER"



"La memoria no es el tiempo ni el lugar, son muchos y muchos lugares. La memoria está en tu rostro, en tus manos, en cada gesto y en cada sentimiento.

Convivir con un enfermo de Alzheimer no es una tarea fácil. Sus problemas acaban siendo los problemas de todos. Algunas asociaciones aconsejan algunos comportamientos o actitudes para intentar hacerles más fácil la vida con los enfermos de Alzheimer.

CONSEJOS:

- Es muy importante que los enfermos reconozcan su entorno. Los cambios frecuentes favorecen la desorientación y los problemas de ubicación. Es importante mantener una rutina diaria.
- Con frecuencia los pacientes no tienen la sensación de hambre y sed habituales. Hay que asegurarse que beban líquidos abundantes y que coman de forma adecuada.
- Es importante que el paciente se mantenga independiente el mayor tiempo posible: debe fomentarse el autocuidado lo más posible.
- También es bueno que el paciente tenga una actividad física el mayor tiempo posible, hay que fomentar que camine o que haga ejercicios regularmente.
- Es importante mantener las relaciones sociales. Hay que favorecer las visitas de amigos y familia.
- Se deben emplear ayudas escritas para la memoria como calendarios y relojes, listas de tareas diarias, etiquetas de los objetos que pueda olvidar para que sirven.
- Los familiares deben de ser conscientes de que la enfermedad es progresiva y que el deterioro del paciente será cada vez mayor, por lo que se deben organizar por adelantado la adquisición de las ayudas técnicas que necesitaran en el futuro.
- Es importante dar apoyo emocional al paciente y los cuidadores.
- Hay que asegurarse de que el paciente toma regularmente los medicamentos que se le prescriban.

COMO AYUDAR A COMUNICARSE

- Ser paciente y comprensivo. Hacerle saber que se le escucha y que se intenta entenderle.
- Mantener su interés en la conversación y demostrarle interés por lo que dice, manteniendo durante la conversación contacto visual con él.
- Animarle a comunicarse de forma no verbal ya que resulta más fácil, proporcionarle confort y seguridad con palabras y gestos, animándole a expresarse a pesar de sus dificultades.
- Darle el tiempo que necesite para expresarse y pensar, sin interrumpirle.
- No corregir, criticar ni discutir lo que dice ya que habitualmente solo se empeoran las cosas.



PENSAMIENTOS Y REFLEXIONES

SI ESE DIA LLEGA

Si un día me levanto
Y no sé si es de día o es de noche
Si en un día pregunto al menos
Cincuenta veces lo mismo,
O me pierdo en la calle
Y no se regresar a casa.
Si un día ya ni me acuerdo
Ni de mi propio nombre,
Si tienes que vestirme,
Lavarme, peinarme
Y acompañarme al aseo.
Si un da voy dejando
Trozos de la vida tras de mí,
Y clavando la mirada en vuestro rostro
Os pregunto quién sois
Si ese día llega,
Os lo ruego,
Si ese día llega
Mírame sonriendo a la cara,
Y luego cerrando los ojos
Recordar lo que os quise,
Lo que era, lo que fui...

Henry F. Amitel



FRASES PARA RECORDAR



“Poder disfrutar de los recuerdos de la vida
es vivir dos veces”

Marco Valerio Marcia.

“Saber envejecer es la obra maestra de la
vida y unas de las cosas más difíciles en el
dificilísimos arte de la vida”

Henry F. Amitel.

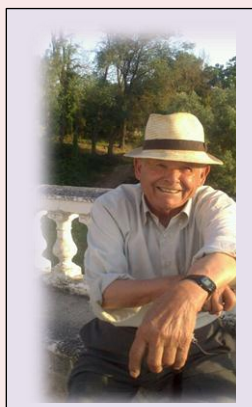
“La memoria es el único paraíso del que no
podeos ser expulsados”

Jean Paul Richter.



RINCON DEL USUARIO:

➤ HISTORIA DE LA VIDA DE UNO DE NUESTROS USUARI@:



Francisco Lerma (Gerardo) uno de nuestros usuarios nos cuenta como comenzó su vida trabajando.

- ❖ Cuando apenas contaba con 5 años comenzó a trabajar guardando ganado, acompañado de un pastor que empezó a pagarle un real. Cumplido los 6 años ya iba solo con un rebaño ganando una peseta. Al pasar un tiempo empezó a ganar más dinero cuidando vacas, pero no le alcanzaba para comer, por lo cual tenía que recurrir a coger bellotas, almendras, higos... para poder seguir adelante.

Con el tiempo su familia y el se fueron a trabajar a un cortijo a renta y su vida mejoro bastante. Con los dueños del cortijo no tenía mucho trato, ya que al que más veía era al encargado de la finca, que siempre estaba detrás de los trabajadores para que no parasen de trabajar, cosa que a el no le gustaba ya que le hacía sentirse mal.

Al jubilarse seguía trabajando en sus tierras ya que ha el le gustaba mucho trabajar porque le hacía sentirse útil, deajo de trabajar al caer enfermo.

Francisco nos cuenta que le parece muy bien que la mujer trabaje, para que así sea más independiente ya que antaño cuando se casaban dejaba de trabajar para dedicarse al hogar.

FRANCISCO LERMA PÉREZ (usuario del SAD)



➤ RECETAS DE COCINA

❖ QUESO DE CABRA

ELABORACION:



En el mes de mayo es cuando las cabras echan más leche, entonces era el mejor tiempo para ordeñarlas y hacer el queso.

Después de ordeñarlas a mano se cuele la leche se le echa una cucharada de cuajo, cuando le sale el suero por encima se mueve y cuando espesa se aplasta con las manos y se hace una pelota con la masa. Luego se estruja bien y se echa en unas pleitas, se le echa un poco de sal y de en cuando se le da la vuelta hasta que coge un color dorado y listo para comer.

ROSARIO FERNANDEZ (Usuaría del SAD)

❖ ROSCO DE EUDOSIA MORENO

INGREDIENTES:

- 4 huevos
- 1 yogurt natural
- Un vaso (el del yogurt) de aceite
- 3 vasos (el del yogurt) de harina
- 2 vasos (el del yogurt) de azúcar
- Un sobre de levadura
- Raspadura de limón

ELABORACION

Se mezcla todo bien hasta obtener una masa homogénea, se echa en un recipiente engrasado con mantequilla y con el horno precalentado se introduce unos 45 minutos aproximadamente a 180.

EUDOSIA MORENO RUIZ (usuaria del SAD)



❖ NATILLAS CON NUBES.

INGREDIENTES:

- 1 L de leche
- 4 huevos (separa una clara para hacer la nube)
- 5 ó 6 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de maicena

PARA LAS NUBES

- 1 clara de huevo
- 2 cucharadas de azúcar
- Canela molida
- Unas gotas de limón
- $\frac{1}{2}$ vaso de leche



PREPARACION:

En una cazo poner leche a calentar (separamos una poca para la maizena) con los palos de canela y 5 ó 6 cucharada de azúcar. Batimos lo huevos y deshacemos la maizena en un poco de leche y mezclamos. Cuando la leche este caliente le añadimos los huevos con la maizena (con una colador para que no cuele ningún grano) y removemos durante un rato y lo dejamos a fuego lento hasta que empiece a hervir que lo retiramos y sacamos los palos de canela. Lo echamos en un bol.

Para hacer las nubes , ponemos a cocer en una sartén, un $\frac{1}{2}$ vaso de leche , una cucharada de azúcar y un poco de canela molida, batimos la clara de huevo (la que reservemos de los huevos de hacer las natillas) con un poco de azúcar y unas gotas de limón hasta que este apunto de nieve. Con una cuchara cogemos por porciones de clara y las cuajamos en la sartén con la leche le damos la vuelta, en poco tiempo crecen bastante.

Decoramos las natillas poniendo las nubes encima y espolvoreamos con canela molida.

OBDULIA PÉREZ RETAMERO (usuaria del SAD)

APOYO
INTEGRAL S.A.D
SL



➤ REFRANILLOS

- Yo tengo un caballo ballo que relincha por las yeguas y yo como soy su amo relincho por las mozuelas

-Todas las feas se juntaron una tarde a pedirle a San Antonio que las bonicas se acaben.

-Las estrellas del cielo todas van de dos en dos, pero ninguna se quieren como nos queremos tú y yo.

-Si la mar fuera de tinta y el cielo de papel doble no habría para escribir los falsos que son los hombres

- Manolito, huevo frito, tortilla de bacalao, no te ha querido la novia porque estas medio chalao.

PAQUITA MONTES FERNANDEZ
(usuaria del SAD)

➤ COPLILLA

A mi marido le escribí una carta

Que con ella le hice llora,

Que cuidara muy bien de sus hijos

Que sin madres se iba a quedar.

-(Viuda) Yo soy la viudita del conde Laurel,

Que quiero casarme

Y no se con quién.

-(todos) Si quieres casarte,

Y no sabes con quien,

Escoge a tu gusto

Que aquí tienes con quien.

-(Viuda) Me arrodillo a este ramo con mucho cuidado,

Porque tiene pinchos y me pincho las manos.

Pues dame una mano, pues dame la otra,

Pues dame un beso de los labios de tu boca.

INOCENCIA PEREGRINA JIMENEZ
(usuaria del SAD)

APOYO
INTEGRAL S.A.D
SL



➤ ORACION

-Jesucristo canto misa
Con gran felicidad
Lleva las ostia y el cáliz
También para consagrar.

También va el señor San Pedro
También va el señor San Juan,
Quien en esta oración dijera
tres veces al acostar.

Sin mas pecados tuviera
Que arenilla tiene el mar

Que el monte tiene Sevilla
Todos los perdonaran.

A misa toca,
El ángel la toca,
Jesucristo la dice,
La virgen la adora.
Vamos a misa
Yo no puedo ahora
Que valla mi alma
Que esta descansada
A oír la misa de cristo consagrada.

Esta oración se reza tres veces acompañada de un padre nuestro.

VISITA LOPEZ (usuaria del SAD)

➤ RIMAS

-“ En una casa de campo
Buen cencerrazo que han dado
Y estando todos en la puerta
Salió un muchacho apañao y
Y a todos a combiao,
No penséis que era aguardiente,
Ni tampoco coñac
Que era una botella de marca
Llena de agua pela”

-“En una huerta de campo
La fruta se vende cara
Los albarcoques de este año
A 10 pesetas lo pagan
Pero a uno de ellos un hueso se le atranco
Y tuvo que bailar
La raspa con su son”

DOLORES MORENO AGUADO (usuaria del SAD)



ENTRETENIMIENTOS

❖ **Busque las dos palabras contenidas en cada una de las siguientes «palabras maleta»:**

Ejem; monarca ...mona.. + ..arca...
andaluz +
capitalista +
goloso +

coloca +
calibrar +
remojar +
personalizar +

❖ **Tratar de completar los siguientes refranes.**

2 El mentir quiere...
3 Más vale pájaro en mano...
4 Más vale prevenir...
5 Mejor solo...
6 Quien a buen árbol
se arrima...
7 Dime con quien andas...

8 A quien madruga...
9 Una golondrina no...
10 Al pan, pan...
11 Año de nieves...
12 Tras la tormenta...
13 De tal palo...
14 Ande yo caliente...
15 Haz bien...

❖ **sopa de letras**

R	R	L	U	N	E	L	O	S	Z	ALBARDA
A	D	U	O	Z	H	O	E	B	N	AMACAYO
E	J	E	H	R	X	L	F	R	Ñ	ANZUELO
H	M	B	C	A	R	E	A	O	O	AUTISTA
C	W	Ñ	N	G	Y	U	M	M	R	CAMAFEO
U	F	T	A	M	I	Z	A	A	Z	COLLAZO
H	B	J	R	H	T	N	C	L	A	CONFUIR
A	D	R	A	B	L	A	H	V	A	EXIGIR
W	P	A	Ñ	D	C	Y	D	A	U	HUCHEAR
P	R	M	B	K	Q	B	D	D	T	LUNEL
E	O	Z	A	L	L	O	C	O	I	MALVADO
E	X	I	G	I	R	K	C	Ñ	S	RANCHO
I	Z	P	E	A	F	M	L	T	T	
O	N	R	I	U	F	N	O	C	A	
V	V	A	A	M	A	C	A	Y	O	

APOYO
INTEGRAL S.A.D
SL



EVENTOS

Aprovechamos este medio para invitar a todos los familiares y cuidadores de usuarios/as del S.A.D y a toda la población en general a participar el próximo día 30 de julio de 2013 en

I JORNADAS DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE ;

- ❖ Paseo por la ruta de la fuente el Quejigo
- ❖ Desayuno saludable
- ❖ Determinación de Glucemia y Tensión arterial
- ❖ Taller sobre obesidad infantil
- ❖ Consejos dietético :”Como evitar el sobrepeso”
- ❖ Charla- Taller sobre hábitos de vida saludable
- ❖ Charla-Taller sobre promoción de la salud sexual

MARTES 30 DE JULIO DE 2013

ORGANIZA:



SAS DISTRITO METROPOLITANO
DE GRANADA (JAYENA)



EXCMO. AYTO. JAYENA

COLABORA:



APOYO INTEGRAL SAD S.L